

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

М.Д. Гуркова, 3 курс

Научный руководитель – **А.А. Бельчикова**, ассистент
Полесский государственный университет

В современных условиях профессиональная деятельность характеризуется высокой интенсивностью, информационной перегрузкой, размыванием границ между работой и личной жизнью, а также распространением практик гиперконтроля (тайм-трекинг, микроменеджмент). Эти факторы закономерно приводят к росту хронического стресса и, как следствие, профессионального выгорания – состояния физического, эмоционального и когнитивного истощения, признанного Всемирной организацией здравоохранения значимой психосоциальной проблемой.

Актуальность изучения психологических аспектов управления стрессом и выгоранием обусловлена не только высокой распространённостью данных явлений, но и их серьёзными социально-экономическими последствиями. Однако прежде чем перейти к анализу психологических механизмов и стратегий профилактики, необходимо количественно оценить масштаб проблемы. Именно статистические данные позволяют перевести проблему из плоскости индивидуальных наблюдений в область системного научного анализа.

Глобальная картина профессионального стресса и выгорания, обобщённая по данным международных организаций (Всемирная организация здравоохранения, Gallup International, Организация экономического сотрудничества и развития) [4, 5, 6], представлена в таблице 1. Эти цифры отражают тревожные тренды, характерные для большинства развитых и развивающихся стран.

Таблица 1. – Статистика профессионального стресса и выгорания, характерная для стран – членов ВОЗ, OECD и участников глобальных опросов Gallup

Показатель	Значение
Глобальная потеря продуктивности из-за стресса и выгорания	~1 трлн. Долл. США в год
Риск депрессии у людей с хроническим рабочим стрессом (относительный)	Повышение в 2,5-3 раза
Работники, испытывающие ежедневный стресс (по всему миру)	44%
Снижение риска выгорания при наличии ритуала завершения дня	0,41

Таким образом, данные ВОЗ, OECD и Gallup, представленные в таблице 1, демонстрируют глобальную распространённость профессионального стресса и выгорания: 44% работников ежедневно сталкиваются со стрессом, хронические формы которого повышают риск депрессии в 2,5–3 раза, а экономические потери достигают 1 трлн долл. США в год. При этом наличие ритуала завершения дня снижает риск выгорания на 59%, что указывает на высокий потенциал доступных поведенческих стратегий профилактики.

Однако глобальные показатели усредняют национальные, культурные и отраслевые различия. Для понимания масштабов проблемы в Республике Беларусь и разработки адресных мер профилактики необходим анализ локальных данных, полученных в ходе отечественных исследований 2024–2026 гг.

Согласно данным Гончаровой [3], более 80% белорусских работников хотя бы раз сталкивались с симптомами профессионального выгорания. Бондаренко [1] выявила значимую обратную корреляцию выгорания с удовлетворённостью карьерой у социальных работников. Кравченко и Концевой [2] признали выгорание психологической причиной производственного травматизма. DevOps-опрос Беларусь (2024) фиксирует 71% выгорающих среди IT-специалистов. По данным локального опроса ОО «Психологическая инициатива» (2025), около 50% работников готовы уволиться при первых симптомах выгорания. Кроме того, исследование динамики выгорания в торговом секторе (БГЭУ, 2026) показывает устойчивый рост симптомов при сохранении высоких нагрузок. Результаты перечисленных изысканий, структурированные по годам, представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Статистика профессионального выгорания в Республике Беларусь (2024–2026)

Год	Показатель	Значение	Источник
2024	Сотрудники IT-сферы, страдающие от выгорания	71%	DevOps-опрос Беларусь, DevBy сообщество
2024	Работники, сталкивающиеся с выгоранием (предварительные данные)	76%	Гончарова В.А., БГЭУ (пилотное исследование)
2025	Работники, сталкивающиеся с профессиональным выгоранием (итоговые данные)	>80%	Гончарова В.А., БГЭУ [3]
2025	Работники, готовые уволиться при первых симптомах выгорания	50%	ОО «Психологическая инициатива» (N=1200)
2026	Динамика выгорания в торговом секторе (рост за 2 года)	+12%	БГЭУ, мониторинг профессиональных рисков

Во-первых, наблюдается устойчивый рост распространённости профессионального выгорания в Беларуси: с 76% (2024) до более 80% (2025), а в отдельных секторах (торговля) динамика за два года достигает +12%. Это свидетельствует о прогрессивном характере проблемы при сохранении неблагоприятных организационных и экономических условий.

Во-вторых, отраслевая специфика выражена отчётливо: IT-сектор демонстрирует один из самых высоких показателей выгорания (71%), что превышает среднемировые значения по отрасли.

В-третьих, последствия выгорания выходят за рамки психологического дискомфорта. Почти 50% работников готовы уволиться при первых симптомах, что создаёт угрозу текучести кадров и потери квалифицированных специалистов. Более того, выгорание официально признано психологической причиной производственного травматизма [2], что указывает на его связь с когнитивными нарушениями (снижение внимания, скорости реагирования).

Таким образом, таблица 2 подтверждает системный, прогрессирующий и межотраслевой характер профессионального выгорания в Республике Беларусь, а также его прямые экономические и производственные риски. В отличие от глобальных данных (таблица 1), белорусская статистика отражает специфические факторы: экономическую нестабильность после 2022 года, гиперконтроль, эксплуатацию лояльности под видом «семейной» корпоративной культуры и карьерную стагнацию, формирующую синдром самозванца.

Профессиональное выгорание в Беларуси приобрело характер системного эпидемиологического тренда с устойчивой динамикой роста. Ключевым выводом работы является обоснование перехода от линейной модели «меньше работы – меньше стресса» к циклической модели «нагрузка × восстановление × интерпретация». Выявлены специфические белорусские факторы риска: гиперконтроль, эксплуатация лояльности, карьерная стагнация и страх потери работы. Практическая значимость исследования заключается в предложенном алгоритме ранней диагностики и адаптированных психотехниках профилактики. В будущем важно отслеживать, как меняется выгорание у одних и тех же людей с течением времени, а также проверять, насколько эффективны предлагаемые методы профилактики именно в белорусских условиях.

Список использованных источников

1. Бондаренко Т.В. Взаимосвязь удовлетворённости карьерой и уровня профессионального выгорания у социальных работников / Психологическая студия. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – Вып. 18. – С. 22–25.
2. Кравченко Е.И., Концевой П.А. Психологические аспекты профессионального выгорания, повлекшие травматизм / Государство и право. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2025. – С. 10–13.
3. Гончарова В.А. Выгорание сотрудников / Современный механизм функционирования торгового бизнеса. – Минск: БГЭУ, 2025. – С. 247–248.
4. Всемирная организация здравоохранения. Mental health at work: global estimates and policy recommendations. – Geneva: WHO, 2024. – 45 p.
5. Gallup. State of the Global Workplace Report 2024. – Washington, D.C.: Gallup Press, 2024. – 112 p.

6. OECD. Mental Health and Work: building resilience and preventing burnout. – Paris: OECD Publishing, 2023. – 88 p.